

٠- نظام غذائي قليل الدهون ( 2000 سعر حراري ، 1755 ملغم صوديوم ، 3055 ملغم بوتاسيوم ، 1340 ملغم فسفور ) :

- الفطور: نصف كوب حليب + 120 غم خبز أبيض + شرحات خضار طازجة ( خيار ، خس ، فلفل حلو ) + قطعة جبنة بيضاء حلوة ( بحجم علبة الكبريت ) + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- وجبة خفيفة : نصف كوب ذرة + تفاحة .
- الغداء : كوب ونصف خضار مطبوخة + كوب وثلث أرز مقلقل +نخلة دجاج ( بدون جلد ) .
- وجبة خفيفة : حبة أجاص + نصف كوب بطاطا مسلوقة .
- العشاء : 2 رغيف خبز ابيض صغير + 2 ملعقة كبيرة لبنه + 2 ملعقة زيت زيتون صغيرة + نصف كوب لبن 3% دسم .

نصائح :



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس .
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض .
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان .
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان .
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .